

قد يقلل العلاج الكيميائي والإشعاعي خصوصاً في منطقة الرقبة والرأس من إفراز اللعاب مما يسبب جفاف في الفم. فيؤدي إلى صعوبة في مضغ وبلع الطعام. وقد يؤثر جفاف الفم أيضاً على مذاق بعض الأطعمة.

قد تساعد النصائح التالية في التغلب على هذه المشكلة:

• تناول رشفات من الماء كل بضع دقائق وأجعل قارورة الماء معك دائماً حيث أن ذلك يسهل عملية البلع والتحدث بشكل طبيعي
• تناول الأطعمة والمشروبات المحلاة مثل عصير الليمون حيث أنها تساعد على إفراز اللعاب بشكل أكثر (مع مراعاة عدم استخدام هذه الطريقة في حالة وجود تقرحات في الفم أو إذا كنت تعاني من التهاب في الحلق)
• تناول الحلوى الصلبة (حلوى المص) أو امضغ علكة فقد يساعد ذلك على زيادة إفراز اللعاب
• تناول الأطعمة ذات القوام اللين أو المهروسة حيث أنها أسهل للبلع من الطعام ذو القوام القاسي
• رطب الطعام بإضافة الصلصات والمرق لجعلها أسهل للبلع
• قم باستشارة الطبيب المعالج أو طبيب الأسنان عندما يكون جفاف الفم شديد لاستخدام المنتجات المرطبة للفم والحلق مثل اللعاب الصناعي.

المرجع

A.S.P.E.N reprinted from national cancer institute NIH publication NO06-2079, revised July 1997 printed August 2006



Chemotherapy and radiation therapy in the head or neck area can reduce the flow of saliva and cause dry mouth. When this happens, foods will be harder to chew and swallow. Dry mouth also can change the way foods taste.

The tips below may help you deal with dry mouth:

- Take sips of water every few minutes to help you swallow and talk more easily. Consider carrying a bottle of water with you so you always have some handy
- Try very sweet foods and beverages, such as lemonade; these foods may help your mouth make more saliva (Do not try this if you also have mouth sores or sore throat)
- Suck a hard candy or popsicles or chew a gum. These can help make more saliva
- Eat soft and pureed foods, which may be easier to swallow
- Moisten food with sauces, gravies, and salad dressings to make it easier to swallow
- If your dry mouth problem is severe, ask your doctor or dentist about products that coat, protect, and moisten your mouth and throat. There are sometimes called (artificial saliva)

Reference:

A.S.P.E.N reprinted from national cancer institute NIH publication NO06-2079, revised July 1997 printed August 2006